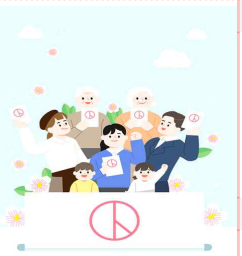
【 2026년 6월 식단표 (만 1~2세) 】

영양사 김륜경

	요일	월	화	수	목	금
첫주	날짜	1	2	3 지방선거	4	5
	오전간식	소고기양파죽⑤⑥⑯	바나나		사과	참외
	점심	혼합잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 맑은쇠고기국⑤⑥⑯ 스크램블에그①⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨	혼합잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *삶은달걀①	우유②/ *롤케이크①②⑥		우유②/ *김가루찹쌀죽	우유②/ *채소주먹밥⑤⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	395/16	394/16		428/17	325/14
둘째주	날짜	8	9	10	11	12
	오전간식	달걀죽①⑤⑥	바나나	방울토마토⑫	새우죽⑨	오렌지
	점심	혼합잡곡밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 간장마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 파프리카소불고기⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥⑬ 사과콘샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑬ 부추숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 순한김칫국⑤⑥⑨ 연두부달걀찜①⑤ 잔멸치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *물만두⑤⑥⑩⑬	우유②/ *꿀호떡빵①②⑥	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *찐고구마	우유②/ *모닝빵&딸기잼①②⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	390/12	396/15	397/14	395/14	389/14
셋째주	날짜	15	16	17	18	19
	오전간식	수수채소죽⑤⑥	바나나	씨없는포도	타락죽②	사과
	점심	혼합잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 콩나물국⑤ 닭가슴살살메추리알장조림 ①⑤⑥⑮ 시금치팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추참치덮밥⑤⑥⑬ 수제비국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	혼합잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 들깨시락국⑤⑥ 비엔나소시지케첩볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *유부초밥⑤⑥⑬	우유②/ *찐감자	우유②/ *당근죽	우유②/ *간장비빔국수⑤⑥	우유②/ *슈크림빵①②⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	440/18	443/16	394/15	434/14	393/13
넷째주	날짜	22	23	24	25	26
	오전간식	영양닭죽⑮	바나나	미역죽	키위	복숭아⑪
	점심	혼합잡곡밥 배추당면국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부맑은국⑤⑥ 오징어부추전①②⑤⑥⑰ 김가루도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 당근콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑮ 마늘종맛살볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 다진돈육두부양념조림 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	우유②/ *밤식빵①②⑤⑥	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *표고버섯죽	우유②/ *삶은달걀①
	열량(kcal)/단백질(g)	428/17	443/19	459/16	395/16	394/16
다섯째주	날짜	29	30			
	오전간식	채소죽⑤⑥	바나나			
	점심	혼합잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 소고기감자국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	오후간식	우유②/ *참치주먹밥⑤⑥⑬	우유②/ *마들렌①②⑥			
	열량(kcal)/단백질(g)	429/16	404/16			

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	콩	배추김치		훈제오리	오징어	어묵
	국내산	국내산	국내산	국내산	두부-국내산	배추	국내산	오리고기-국내산	국내산	연육-외국산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	순두부-외국산	고춧가루	국내산	참치	소시지	동그랑땡
	국내산(한우)	호주산	국내산	국내산	연두부-외국산			(가)다랑어-원양산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산

※ 식재료수급 사정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. * 표시는 연장반 간식입니다.

대 저 어 린 이 집

대저유치원 · 어린이집 식단안내

1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		유치원 · 어린이집 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
만 1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
만 3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

*** 유치원 · 어린이집 제공량**

▶ 열량은 오전간식, 점심, 오후간식을 포함한 양입니다.

▶ 단백질양은 에너지 적정 비율 (탄수화물:단백질:지방=55~66%:7~20%:20~35%)에 따라 만1~2세는 7~22g,
(탄수화물:단백질:지방=55~65%:7~20%:15~30%)에 따라 만3~5세는 11~34g 입니다.

- 영유아기는 급속한 성장 및 발달이 이루어지는 시기로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

2. 식단표 내 알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 식품 알레르기를 가진 아동에게는 알레르기 유발 식품을 제외하고 균형 있는 영양 섭취를 위해 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내에서 대체 식품을 제공합니다.
(알레르기 유발 식품이 급식에 나올 경우 제거식 · 대체식 · 도시락 지참 여부를 보호자와 상의)

▶ [⑬아황산류] 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 가공식품에 포함되어 있습니다.

3. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시 품목

▶ 농산물 : 쌀(찹쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
▶ 축산물 : 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
▶ 수산물 : 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 꽃게, 아귀, 다랑어, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

원산지 표시방법	구 분		표시방법	예 시
	농·축산물	국내산의 경우	'국산' 또는 '국내산 ' 으로 표시	• 쌀 : 국내산
		국내산 소고기의 경우	국내산+식육 종류(한우·육우·젖소)	• 소고기(볶음용) : 국내산(한우)
		외국산의 경우	'해당 국가명' 으로 표시	• 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(중국산)
	수산물	국내산의 경우	'국산' 또는 '국내산' '연근해산' 으로 표시 : 수산물의 원산지가 연근해산인 경우 연근해산으로 표시	• 꽃 게 : 국내산 • 오징어 : 연근해산
		원양산의 경우	'원양산' 또는 '원양산(해역명)'으로 표시	• 오징어 : 원양산 • 참 치 : 원양산(태평양산)
		외국산의 경우	'해당 국가명'으로 표시	고등어 : 노르웨이산
	가공식품		포장지에 기입된 원재료의 원산지를 순서대로 기입 "외국산(OO국, OO국, OO국 등)"으로 표시된 가공식품을 사용한 경우 "외국산"로 원산지 표시가능	• 떡갈비 (돼지고기: 국내산,소고기: 호주산) • 베이컨(돼지고기 : 외국산)

2026년 6월 영양소식지

기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

❶ 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다

❷ 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- **호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- **폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

❸ 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균

오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균

샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스

제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균

씻지않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

❹ 식중독 주요 증상

복통

구토

발열

설사

❺ 식중독 예방방법(손보구가세)

손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보 관온도 지키기

냉장식품 5°C 이하
냉동식품-18°C 이하

구 분사용하기

날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가 열하기

육류 중심온도75°C
(어패류 85°C)
1분이상 익히기

세 척·소독하기

식재료와 조리기구는 깨끗이 세척· 소독

※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.
* 5월 13일 영상 공개

*교육내용 제공
: 부산강서구 어린이급식관리지원센터

자연속에서 자라는 행복한 아이들
대저유치원 · 대저어린이집

*출처 : 식품의약품안전처 공식블로그 식약지킴이, 식품의약품안전처 기후변화에 따른 식품접객업소 위생가이드

2026년 6월 영양소식지

6월 제철식품 효능부터 보관방법까지

이번 여름 제철식품 먹고 건강하게 지내요!

〈 참 외 〉

효 능

- 부종 제거에 효과적, 칼로리가 낮음
- 콜레스테롤 배출에 도움
- 간 해독 촉진하여 간 기능 보호 등

보관방법

- 바람이 잘 통하고 시원한 곳에서 보관 시 3일
- 신문지와 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관하면 7일 보관 가능

주의사항

- 몸이 차거나 소화력이 약한 사람들은 과다 섭취 시 설서나 복통이 생길 수 있음
- 참외에는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있어 신장질환자, 고혈압이나 심장이 약한 사람들도 섭취를 피해야 함

〈 감 자 〉

효 능

- 칼로리가 낮고 포만감이 높음
- 칼륨이 풍부해 혈압을 낮추고 심장 건강에 도움을 줌
- 다이어트와 항암효과에도 좋음

보관방법

- 사과와 함께 보관하면 싹이 나는 것을 방지해 줌
- 사과에서 나오는 에틸렌 가스가 발아를 늦춰주고 보관기간을 늘려줌

주의사항

- 녹색으로 변한 껍질과 싹에는 독성물질인 솔라닌이 들어있는데, 이는 가열해도 파괴되지 않음
- 섭취 시 적혈구를 파괴하고 신경에 마비를 일으키는 등의 부작용을 불러일으킴

〈 장 어 〉

효 능

- 비타민A가 풍부하여 안구 관련 질환 예방에 효과적
- 중성지방이 장 흡수를 억제해 비만 개선에 도움을 줌
- 콜라겐 함유량이 높아 피부세포 재생과 주름 예방에 좋음

보관방법

- 먹기 좋은 크기로 손질하여 -20~0℃에서 냉동하면 약 한달간 보관 가능
- 해동한 후에 재냉동하면 맛이 저하될 수 있음

주의사항

- 지질 함량이 높기 때문에 통풍, 고지혈증 환자는 섭취를 삼가하는 것이 좋음
- 장어는 뜨거운 성질의 식품이므로 열이 많은 분들에게는 설사나 복통을 유발할 수 있음

〈 호 박 〉

효 능

- 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 줌
- 이뇨작용이 탁월하여 전신부종, 산후부종에 효과 있음
- 폐암 예방에 도움을 주기도 함

보관방법

- 냉장고에 보관하게 되면 금방 상할 수 있기 때문에 상온에 그대로 두는 것이 가장 좋음
- 바람이 잘 통하는 서늘한 곳에 두는 것을 추천

주의사항

- 호박에는 포타슘이라고 하는 칼슘 성분이 많이 함유되어 있어 골혈압, 간질환 환자 등 이뇨제를 복용하는 사람에게는 좋지 않다고 함
- 평소 몸이 차거나 소화기관이 좋지 않은 사람이 호박을 과도하게 섭취할 경우 체중 감소가 발생할 수 있음

자연속에서 자라는 행복한 아이들

대저유치원 · 대저어린이집

* 출처 : 식품의약품안전처